

Roy Baumeister, John Tierney

## **Die Macht der Disziplin**

Wie wir unseren Willen trainieren können

Aus dem Englischen von Jürgen Neubauer

2012, gebunden mit Schutzumschlag, 328 Seiten

D 24,99 € / A 25,70 / CH 35,90 Fr.\*

ISBN 978-3-593-39360-5

**Erscheinungstermin/Sperrfrist: 16. Januar 2012**

**Die Stärkung des Selbstbewusstseins galt lange Zeit als Königsweg zum Erfolg. Jetzt zeigen der renommierte Psychologe Roy Baumeister und der Wissenschaftsjournalist John Tierney, dass eine andere Eigenschaft viel entscheidender ist: Disziplin. Wie Willenskraft und Selbstdisziplin das Leben erleichtern, das beschreiben die Autoren in ihrem spannenden Buch, das die Ursachen von Erfolg und Lebensglück auf eine neue wissenschaftliche Grundlage stellt.**

Karriere, Familienglück, finanzielle Sicherheit, Gesundheit, Selbstverwirklichung – wie erreicht man all das? Die Frage, worin der Schlüssel zum Erfolg liegt, treibt die Menschen seit jeher um. Die Wissenschaft versucht schon lange, dem Geheimnis der Lebenszufriedenheit auf die Spur zu kommen. Die Psychologie glaubte in den letzten Jahrzehnten, dass das Selbstwertgefühl entscheidend sei. Demnach lautet die Botschaft unzähliger Lebenshilferatgeber und Motivationstrainer: Wer erfolgreich und glücklich sein will, muss positiv denken und an sich glauben. Doch diese These gerät jetzt ins Wanken.

Roy Baumeister und John Tierney zeigen auf der Grundlage neuester Forschungsergebnisse, welche persönliche Eigenschaft erfolgreiche Menschen gemeinsam haben und die entscheidende Rolle für Erfolg und Zufriedenheit spielt: Disziplin. Baumeisters Studien zeigen: Disziplinierte Menschen werden am Arbeitsplatz von den Kollegen und Mitarbeitern besser bewertet. Menschen mit Selbstdisziplin fällt es leichter, stabile und befriedigende Beziehungen zu anderen Menschen zu knüpfen. Sie zeigen mehr Empathie, sind emotional gefestigter und neigen weniger zu Angst, Depression, zwanghaften Verhaltensweisen und anderen psychischen Leiden.

Die Autoren zeichnen ein neues und modernes Bild der Selbstdisziplin, das sehr viel weniger lustfeindlich daherkommt als etwa im 19. Jahrhundert. Disziplin lässt sich wie ein Muskel trainieren. Sie beruht auf Willenskraft, aus der Zuversicht und Selbstvertrauen überhaupt erst entstehen. Baumeister und Tierney bereiten die neuesten Erkenntnisse der modernen Psychologie zum Phänomen der Willenskraft auf spannende und auch praktische Weise auf. Sie erklären, wie Selbstdisziplin das Leben beeinflusst und wie man sie stärken kann, um sich zu verändern und ein besseres Leben zu führen.

### **Die Autoren**

Roy Baumeister ist Francis Eppes Eminent Professor of Psychology an der Florida State University. Er ist einer der international bekanntesten Psychologen und Autor zahlreicher Bücher. John Tierney ist Autor und Wissenschaftsjournalist.

### **Kontakt**

Margit Knauer, 069-976516-21, knauer@campus.de

Ute Hübel, 069-976 516-23, huebel@campus.de

Campus Verlag GmbH  
Presseabteilung  
Kurfürstenstraße 49  
60486 Frankfurt/Main  
Tel. 069 976516-20  
Fax 069 976516-78  
presse@campus.de  
www.campus.de